

Book Summary
Your Erroneous Zones
By Dr. Wayne W. Dyer
یہ کتاب The Linkers کے تعاون سے شائع کی گئی
ڈائجسٹ
کامیابی
National Leader in Success Literature since 2005
مدیر اعلا سید عرفان احمد
آپ کی
پوشیدہ مہارتیں
پاکستان میں خریداری کیلئے رابطہ کریں
0311-242-7766
0335-242-7766
اپنی شخصیت کی ظاہری خامیوں کی قید سے نکل کر
اپنی زندگی کا کنٹرول خود سنبھالیے

فہرست

نومبر-دسمبر 2015ء

قیمت (سادہ نیوز پیپر):

150 روپے-سالانہ: 900 روپے (مع رجسٹری)

قیمت (سفید آفسیٹ پیپر):

200 روپے-سالانہ: 1200 روپے (مع رجسٹری)

☆ سالانہ/مستقل خریداری میں چھے کتابوں کی قیمت شامل ہے۔

☆ وی پی سے معذرت۔

دوماہی کامیابی ڈائجسٹ، کراچی، پاکستان

فون 0335-242-77-66 یوفون

0311-242-77-66 زونگ

☆ دفتری اوقات: صبح 9 بجے سے دوپہر 1 بجے (پیر تا جمعہ)

☆ sms نہ کریں؛ جواب نہیں دیا جائے گا!

☆ ترسیل زر کیلئے یو پیسہ اکاؤنٹ 333-2129-5159 یا بینک الحبیب / میزان بینک کے آنلائن اکاؤنٹ میں رقم جمع کرا سکتے ہیں۔ مزید رہنمائی کیلئے فون کیجیے۔

تعارف

ایک مقرر نشہ بازوں کے ایک گروپ سے بات کر رہا تھا تا کہ وہ انھیں سمجھا سکے کہ نشہ ہر لحاظ سے برا ہی برا ہے۔ اس نے اُن نشہ بازوں کے سامنے صاف مائع کے دو برتن رکھے۔ مقرر نے بتایا کہ ان میں سے ایک برتن میں سادہ پانی ہے تو دوسرے میں الکحل۔ پھر اس نے ایک کیڑا لیا اور اسے سادہ پانی کے برتن میں ڈالا۔ لوگوں نے دیکھا کہ وہ کیڑا تیرتا ہوا برتن کے کنارے آ گیا۔ پھر ویسا ہی ایک اور کیڑا مقرر نے الکحل سے بھرے برتن میں ڈالا۔ کچھ ہی دیر میں دیکھا گیا کہ وہ کیڑا الکحل میں تحلیل ہو گیا، گھل گیا۔ پھر وہ نشہ بازوں سے گویا ہوا، اس تجربے کا مطلب کیا نکلا؟ حاضرین میں سے کسی کی آواز آئی: ''میں نے دیکھا کہ اگر آپ باقاعدگی سے الکحل پیئیں گے تو آپ کے پیٹ میں کیڑے نہیں ہوں گے۔''

اس کتاب میں کیڑے بھرے پڑے ہیں... یعنی آپ اس کتاب میں ایسی بہت سی اقدار، یقینوں، تجزیوں، ذاتی زندگی کے تجربوں، شکستہ رویوں کے بارے میں پڑھیں گے کہ جن کے بارے میں آپ سننا اور پڑھنا چاہتے ہیں، اور ان پر قابو پانا چاہتے ہیں۔ آپ جب اپنے اندر نظر ڈالتے ہیں تو بہت کچھ بدلنا چاہتے ہیں، بہت کچھ کرنا چاہتے ہیں... لیکن آپ کا برتاؤ (Behavior) کوئی اور ہی زبان بولتا ہے۔

تبدیلی بہت ہی مشکل کام ہے۔ اگر آپ دیگر عام لوگوں کی طرح ہیں تو آپ کے جسم کا انگ انگ آپ کے موجودہ خیالات و احساسات کے خلاف کرنے پر مزاحمت پیدا کرے گا اور انھی احساسات اور افعال کو جاری رکھنے کی کوشش کرے گا جو پہلے سے چل رہے ہیں۔ لیکن، ''کیڑے'' کے باوجود میرے خیال میں آپ اس کتاب کو پسند کریں گے۔ مجھے بھی یہ کتاب بہت پسند ہے، اور مجھے یہ کتاب لکھنے میں بڑا مزہ آیا ہے۔

ذہنی صحت کو ہلکا نہیں لینا چاہیے اور نہ اسے ہنسی میں اُڑا دینا چاہیے، بلکہ ذہنی صحت کیلئے سنجیدگی سے کام کرنے کی ضرورت ہے۔ خوشی کا حصول کوئی مشکل کام نہیں ہے۔

صحت مند رہنا ایک فطری حالت ہے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ ہر ایک کے اختیار میں ہے۔میں سمجھتا ہوں کہ سخت محنت، واضح سوچ، مزاح اور خود اعتمادی وہ اجزا ہیں جن سے مل کر موثر زندگی ترتیب پاتی ہے۔ میں غیر حقیقی فارمولوں اور ماضی کی اس تربیت پر یقین نہیں رکھتا کہ جس کے تحت ہمیں یہ سکھایا جاتا ہے کہ تمہاری ناخوشی (Unhappiness) کا ذمے دار کوئی اور ہے۔

یہ کتاب خوشی کے حصول کے ایسے طریق کار پر مشتمل ہے جس میں آپ پر یہ ذمے داری عائد ہوتی ہے کہ آپ اپنی خوشی کیلئے تیار ہوں۔ نیز اس طریق کار سے آپ کے اندر زندگی کی خواہش ابھرے گی اور یہ امنگ کہ آپ یہ سب کچھ اسی لمحے شروع کردیں، کیوں کہ یہ ایک آسان اور عملی طریقہ کار ہے۔

...اور اگر آپ پہلے سے خوش اور کامیاب انسان ہیں تو آپ سوچیں گے، ’’کاش، میں نے یہ کتاب لکھی ہوتی۔‘‘ ..... جی ہاں، موثر زندگی کے اصول سمجھنے کیلئے آپ کو نفسیات کا ڈاکٹر یا تجربہ کار مشاور ہونا ضروری نہیں ہے۔ آپ یہ باتیں اسکول یا کالج کے کلاس روم میں یا کسی درسی کتاب سے نہیں سیکھتے۔ یہ چیزیں آپ اس وقت سیکھنے کے قابل ہوتے ہیں کہ جب آپ اپنی خوشی کیلئے اپنے آپ سے عزم کرتے ہیں اور پھر اس کیلئے کچھ عملی قدم اٹھاتے ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جس پر میں روزانہ عمل کرتا ہوں...اور اسی کے ساتھ گاہے گاہے دوسروں کو بھی یہ ترغیب دیتا ہوں کہ وہ بھی اپنی زندگی کیلئے ایسے ہی انتخاب کریں۔

اس کتاب کا ہر باب ایک کاؤنسلنگ سیشن کی صورت میں لکھا گیا ہے۔ گویا یہ پوری کوشش کی گئی ہے کہ آپ کو اس کتاب سے تمام تر ممکنہ مدد مل سکے تاکہ آپ اپنی زندگی سے ناخوشی کو نکال کر خوشی پا سکیں۔ ایک کمزور پہلو یا تباہ کن برتاؤ دریافت کیا گیا ہے اور رائج کلچر کی روشنی میں اس کا جائزہ لیا گیا ہے۔

ہم ایسے برتاؤ کی بات کررہے ہیں جو بہ ظاہر بہترین ہوتا ہے، مگر آپ کی خوشی کیلئے شدید خطرہ۔

یہاں اہم سوال یہ ہیں کہ ’’آپ اپنے برتاؤ سے کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟‘‘ اور ’’اگر یہ اتنا ہی خطرناک ہے تو یہ جاری کیوں رہتا ہے؟‘‘ ان دونوں سوالوں کے جوابات کا تعلق آپ کے ان خطرناک پہلوؤں سے ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ جب آپ اپنے تئیں ذمے داری لیتے ہیں اور ان پہلوؤں پر کام شروع کرتے ہیں تو آپ ان خطرناک پہلوؤں اور ان کے نتائج کو بدل سکتے ہیں۔

جب آپ ایسا کرنا شروع کریں گے تو آپ کو پوری کتاب میں یہ لگے گا کہ آپ کا نفسیاتی مرمت کا نظام آپ کو ملامت کرنے لگا ہے اور وہ ایسا اس لیے کرتا ہے تاکہ آپ اس تبدیلی سے

یہ دونوں نکتے یعنی ''انتخاب'' اور ''موجودہ لمحہ'' اس کتاب میں جا بہ جا بکھرے پڑے ہیں۔ چنانچہ جب آپ اس کتاب کو آگے تک پڑھ جائیں گے تو آپ بے ساختہ اپنے سے یہ پوچھنے لگیں گے، ''میں منفی محسوس کرنے کا انتخاب کیوں کر رہا ہوں؟'' اور ''اپنے موجودہ لمحے کو میں کیسے بہتر کر سکتا ہوں؟'' یہ وہ دو بنیادی سوالات ہیں جن کے درست جوابات آپ کی زندگی سے آپ کے کمزور پہلوؤں کو ختم کرنے اور خوشی اور خوداعتمادی سے معمور زندگی گزارنے میں بہت مددگار ہوں گے۔

ذیل کے پچیس سوالات آپ کی خوشی اور لطف کے انتخاب کی مہارت کا اندازہ کرنے کیلئے تیار کیے گئے ہیں۔ ان سوالوں میں سے ہر ایک کا ''مثبت'' جواب اس بات کی علامت ہے کہ آپ اپنے کمزور پہلوؤں کو ختم کر چکے ہیں (یا کم از کم بڑی حد تک ان پر قابو پا چکے ہیں) اور موثر زندگی گزار رہے ہیں۔

1 کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اپنے ذہن کے مالک خود ہیں؟

2 کیا آپ اپنے احساسات کو کنٹرول کرنے کے قابل ہیں؟

3 کیا آپ کسی وجہ کے بغیر ہی اپنے تئیں متحرک (Motivated) رہتے ہیں؟

4 کیا آپ کو اپنے لیے کسی کی ستائش کی پروا نہیں ہوتی؟

5 کیا اپنے لیے خود ہی قوانین حیات کا تعین کرتے ہیں؟ (یا دوسروں کے قوانین کی پیروی کرتے ہیں؟)

6 کیا آپ دوسروں سے انصاف کی توقع سے بے نیاز ہیں؟

7 کیا آپ خود کو قبول کرتے ہیں اور اپنے تئیں طعنہ زنی سے بچے رہتے ہیں؟

8 کیا آپ بڑے لوگوں کی ''جی حضوری'' سے آزاد ہیں؟

9 کیا آپ تنقید و تنقیص کرنے کی بجائے کام کرتے ہیں؟

10 کیا آپ نئی معلومات کا خیر مقدم کرتے ہیں؟

11 کیا اپنے آپ کو اکمل حیثیت میں بیان کرنے سے گریز کرتے ہیں؟

12 کیا آپ ہر وقت اپنے سے محبت کرتے ہیں؟

13 کیا آپ اپنی بنیادوں کو آگے بڑھانا چاہتے ہیں؟

14 کیا آپ نے تمام رشتوں پر سے انحصار ختم کر دیا ہے؟ (رشتے ناتے توڑ دینا الگ بات ہے)

15 کیا آپ نے اپنی زندگی میں ہر قسم کی طعن و تشنیع چھوڑ دی ہے؟

16 کیا آپ اب شرمندگی محسوس نہیں کرتے؟

17 کیا آپ اپنے مستقبل کے بارے میں فکر مند ہونے سے آزاد ہیں؟

18 کیا آپ محبت بانٹ سکتے اور وصول کر سکتے ہیں؟

19 کیا آپ غصے میں بے قابو ہونے سے محفوظ ہیں؟

20 کیا آپ کے طرزِ حیات سے تاخیر کا خاتمہ ہو چکا ہے؟

21 کیا آپ ناکامی کو موثر طور پر قبول کر سکتے ہیں؟

22 اگر کسی وقت آپ کے پاس کوئی پلان نہ ہو تو آپ لطف اندوز ہو سکتے ہیں؟

23 کیا آپ مذاق کو برداشت کر سکتے ہیں اور دوسروں سے کر سکتے ہیں؟

24 کیا لوگ آپ کو اسی طرح ملتے ہیں جیسا آپ چاہتے ہیں؟

25 کیا آپ اپنی کمزوریوں کو دور کرنے کی بجائے اپنی خوبیاں مزید بڑھانے کیلئے متحرک رہتے ہیں؟

ان سوالوں کے جواب میں اکثر لوگ یہی کہیں گے کہ ایسا ہونا چاہیے۔ لیکن، نکتہ یہ ہے کہ آپ کے ساتھ اس لمحے میں کہ جب آپ ان سوالوں کو پڑھ رہے ہیں، کیا ایسا ہوتا ہے؟

مجھے اس کا پورا یقین ہے کہ یہ کتاب آپ کے اندر موجود کسی بھی ''کیڑے'' کو تلف کرنے میں آپ کی مددگار ہوگی؛ اور آپ اس کتاب میں دی گئی معلومات اور مشقوں کے ذریعے اپنی زندگی کی ایک نئی منزل، ایک نئی سمت پر سفر کا آغاز کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

2

پہلی محبت

اپنی اہمیت کی توثیق دوسروں سے نہیں ہوسکتی؛ آپ اہم ہیں، کیوں کہ آپ نے یہ کہا ہے؛ اگر آپ اپنی اہمیت کیلئے دوسروں پر تکیہ کیے ہوئے ہیں تو یہ آپ کی اپنی اہمیت نہیں، دوسروں کی اہمیت ہے!

آپ میں... ہوسکتا ہے کہ ایک معاشرتی بیماری ہو جو ایک سادہ انجکشن سے نہیں جائے گی۔ ہوسکتا ہے، آپ پست خود توقیری (سیلف ایسٹیم) کی عفونت سے متاثر ہوں اور آپ کو بڑی مقدار میں خود سے محبت کی خوراک کی ضرورت ہو۔ لیکن ہوسکتا ہے کہ بہت سے دوسرے لوگوں کی طرح آپ کی پرداخت بھی اس طرح ہوئی ہو کہ جس کے تحت آپ یہ سمجھنے لگے ہوں کہ خود سے محبت (سیلف لو) غلط چیز ہے۔ ذرا سوچیے، انسانیت سے محبت کرو، رشتے داروں سے، محلے والوں سے اور ناداروں سے محبت کرو... لیکن کیا کوئی اس وقت تک کسی سے محبت کرسکتا ہے کہ جب تک وہ اپنے سے محبت نہ کرتا ہو؟

بچپن میں ایسا ہوا ہوگا کہ آپ کے کزن نے آپ سے کوئی کھلونا مانگا اور آپ نے وہ کھلونا دینے سے انکار کردیا، لیکن آپ کی والدہ نے جب یہ دیکھا تو آپ کو ڈانٹ کر آپ کے ہاتھ سے آپ کا کھلونا لے کر آپ کے کزن کو دے دیا۔ آپ کو جب یہ حکم دیا گیا کہ ''اپنے کزن سے بھی اپنی چیزیں شیئر کرو'' یا ''مل کر کھیلو'' تو آپ نے یہ سیکھا کہ مجھے خود سے محبت نہیں کرنا، بلکہ دوسروں سے محبت کرنا ہے۔ آپ نے یہ بھی مشاہدہ کیا ہوگا کہ آپ کے امی یا ابو نے اپنی چیزیں کسی کو نہیں دیں لیکن آپ کو یہ حکم ضرور دیا گیا کہ اپنی چیزیں دوسروں کو بھی کھیلنے کو دیا کرو۔

بچوں کی سوچ فطرتاً بہت ہی حسین اور مثبت ہوتی ہے، لیکن انھیں اپنے بڑوں سے جو پیغامات ''تربیت'' کے نام پر وصول ہوتے ہیں، ان سے عموماً بچے کی شخصیت مسخ ہوتی ہے۔ اس قسم کے پیغامات بچوں میں خود تشکیکی پیدا کردیتے ہیں اور وہ برسوں اس میں پروان چڑھتے رہتے ہیں۔ ایک وقت یہ آتا ہے کہ وہ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ خود سے محبت، ''چہ معنی دارد؟'' یہ تو خود غرضی ہوگئی... اگر میں نے اپنے سے محبت کی تو لوگ میرے بارے میں کیا سوچیں گے۔

3
دوسروں کی ستائش کی ضرورت نہیں

دوسروں کی ستائش کی تمنا زبانِ حال سے یہ کہنا ہے کہ ''میرے اپنے بارے میں میرے لیے آپ کی رائے، میری رائے سے اہم تر ہے۔''

آپ، ہوسکتا ہے کہ اپنے موجود لمحات کا بہت زیادہ حصہ اس کوشش میں صرف کرتے ہوں کہ کیسے دوسروں کی ستائش حاصل کی جائے یا کسی نے آپ کو مسترد کر دیا ہے تو اس کا منظورِ نظر بنا جائے۔ اگر ''منظورِ نظر'' بننا آپ کی زندگی کا مقصد یا ہدف ہے تو پھر آپ کو اس پر کام کرنا ہوگا۔ آپ اس عمل کا آغاز یہ سمجھ کر کر سکتے ہیں کہ منظورنظری کی تلاش آپ کی ایک بے بنیاد خواہش ہے، آپ کی ضرورت نہیں۔ ہم سب تعریف، توصیف، حوصلہ افزائی سے خوش ہوتے ہیں۔ اسے بھلا کون چھوڑنا چاہتا ہے؟ ہاں، اس کی ضرورت نہیں ہے۔ منظورنظری بذاتہ غیر صحت بخش نہیں، تاہم جب آپ منظورنظری یا ستائش تلاش کرنا شروع کر دیتے ہیں تو یہ ضرورت نہیں، خواہش بن جاتی ہے۔

اگر آپ کو قبولیت مل گئی تو آپ دوسروں کی تعریف سے خوش ہوتے ہیں۔ لیکن اگر یہ آپ کی ضرورت بن جائے تو اس کے نہ ملنے پر آپ مایوس اور ہلکان ہو جاتے ہیں۔ یہ وہ لمحہ ہوتا ہے کہ جب خود تخریبی قوتیں آپ کے اندر جاری ہوتی ہیں۔ اسی طرح، جب دوسروں کی منظوری کی تلاش آپ کی ضرورت بن جاتی ہے تو آپ ''باہر کے لوگوں'' سے اپنے لیے تعریف اور ستائش چاہ رہے ہوتے ہیں۔ اگر وہ آپ کو ''نامنظور'' یا مسترد کر دیں تو آپ پتھر ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں آپ کو اپنے اندر تبھی اچھا محسوس ہوتا ہے کہ جب دوسرے آپ کی تعریف کرتے ہیں۔

دوسروں کی منظوری کی ضرورت بہت زیادہ خراب ہے، لیکن اصل مسئلہ اس وقت شروع ہوتا ہے کہ جب آپ کو اپنے ہر کام پر ہر ایک سے منظوری اور ستائش کی ضرورت پڑنے لگے۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہے تو آپ زندگی میں بہت زیادہ مایوسی اور الجھن کا شکار رہیں۔

منظوری نظری کی ضرورت کو ختم ہی ہونا چاہیے۔ اس میں کوئی دوسری رائے نہیں ہے۔ اگر آپ اپنی زندگی میں خوشی اور لطف چاہتے ہیں تو آپ کو اسے اپنی زندگی سے نکال باہر کرنا ہوگا۔ یہ

آپ کو اس قسم کے برتاؤ کی چند عملی مثالیں دی جارہی ہیں:

- کسی کی جانب سے عدم منظوری کی علامات پر اپنی پوزیشن کو بدل ڈالنا۔
- مخالفت کے خوف سے اپنے بیان کو میٹھے انداز میں بیان کرنا۔
- کسی کو اپنا جیسا بنانے کیلئے چمکارنا، بہلانا۔
- کوئی آپ سے غیر متفق ہو تو مضمحل یا پریشان ہو جانا۔
- دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کیلئے کوئی خاص برتاؤ اختیار کرنا، جیسے بچے بیماری کا بہانہ کرتے ہیں۔
- کسی کی گفتگو میں بہت زیادہ سر ہلانا اور اس سے اختلاف کے باوجود ''جی...جی'' کی رٹ لگانا۔
- کسی ہوشیار سیلز مین سے ایسی چیز خریدنا جس کی آپ کو ضرورت نہیں ہے۔
- ہوٹل میں آپ کی پسند کے مطابق چیز نہ ملنے کے باوجود خاموشی سے کھا لینا کہ اگر آپ نے غصہ دکھایا تو ویٹر کو برا لگ جائے گا۔
- افواہیں پھیلانا تا کہ لوگ آپ پر متوجہ ہوں۔
- اختلاف کے باوجود اپنی رائے بیان نہ کرنا کہ لوگ آپ کو ناپسند کرنے لگیں گے۔
- ہر بار لوگوں سے اجازت لینا اور معذرت کرنا۔
- ہر بار جان بوجھ کر تاخیر کرنا تا کہ لوگ آپ کے منتظر رہیں۔
- لوگوں کو غلط معلومات سے متاثر کرنے کی کوشش کرنا، حالانکہ آپ اس بارے میں کچھ نہیں جانتے۔
- لوگوں سے اپنے بارے میں توصیفی کلمات کا کہنا۔ اور اگر ان کی جانب سے متوقع رائے نہ ملے تو مایوس ہو جانا۔
- آپ جس سے محبت (یا عزت) کرتے ہیں، اس کا آپ سے اختلاف کرنے پر آپ کا ناخوش ہونا اور یہ سمجھنا کہ شاید اسے آپ سے محبت نہیں ہے۔

یہ فہرست یہیں ختم نہیں ہوتی، کہیں بڑھ سکتی ہے۔ منظوری کی تلاش ایک ثقافتی مظہر ہے جو پوری دنیا میں دیکھا جا سکتا ہے۔ تاہم، یہ اس وقت برا ہو جاتا ہے کہ جب آپ اسے اپنی ضرورت بنا لیتے ہیں اور یوں اپنے محسوس (اچھا یا برا) کرنے کی تمام تر ذمے داری دوسروں کے سپرد کر دیتے ہیں۔

ایک اہم سوال یہ ہے کہ منظوری کی تلاش کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟ نیچے چند اسباب دیے جارہے ہیں کہ جن سے پتا چلتا ہے کہ لوگ کیوں منظوری کی تلاش میں رہتے ہیں۔

- اپنے احساسات کی ذمے داری دوسروں پر ڈالنا آسان ہوتا ہے۔ اگر آپ ویسا محسوس نہیں کررہے

پاکستان میں خریداری کیلئے رابطہ کریں
0311-242-7766
0335-242-7766



Then join today

اپنی دُنیا آپ پیدا کر!

دنیا کا ہر عقلمند انسان اپنی تقریباً بیس ہزار دنوں پر مشتمل زندگی میں کامیابی، خوشی اور دولت حاصل کرنا چاہتا ہے۔آپ بھی ایسا ہی چاہتے ہیں۔لیکن، اب تک ایسا کیوں نہیں کر پائے۔اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ نے زندگی کا چھوٹے سے چھوٹا کام سیکھا، لیکن اپنے لیے زندگی کو کامیاب اور خوش حال بنانے کا فن نہیں سیکھا۔ اس کورس کے ذریعے آپ مختصر سے وقت میں سیکھیں گے کہ...

- آپ اب تک کیوں کامیابی، پیسہ اور خوشی حاصل نہیں کر پائے؛
- تاریخ انسانی میں دنیا بھر کے کامیاب ترین لوگوں نے اپنی زندگی کو کامیاب بنانے کیلئے کیا کیا؛

کامیاب ترین افراد کی کامیابی کے یہ راز کامیابی کے ماہرین (Success Experts) نے آپ کیلئے ایک جگہ مرتب کر دیے تا کہ آپ جیسے لوگ بہ آسانی کامیاب ترین لوگوں کی کامیابی کے راز سیکھ کر اپنی زندگی کو کامیاب، خوش حال اور فراواں بنا سکیں۔

آپ اسٹوڈنٹ ہیں یا کمار ہے ہیں، یہ کورس آپ کی زندگی میں غیر معمولی اور جادوئی تبدیلی کا ذریعہ بن سکتا ہے۔آنے والے ایک سال کو (خواہ وہ سال کی کوئی تاریخ ہو) اپنی اب تک کی زندگی کا بہترین سال بنائیے اور اپنی شخصیت کو مثالی، اپنی زندگی کو غیر معمولی بنائیے۔

After joining this course, you start to get these benefits:

- ✓ Discover your true potentials.
- ✓ Create your life vision.
- ✓ Know thyself beyond mind and matter.
- ✓ Examin, why you are unhappy, and how to be happier.
- ✓ Explore your education and work interest from within.
- ✓ Become more confident and courageous.
- ✓ Know what you really want.
- ✓ Learn to examine your emotions, and how to control.
- ✓ Get more energy and fulfilment everyday.
- ✓ Make this year, the best year ever.

Your COACH Syed Irfan Ahmed has been taught by renowned meditation teacher S N Guenka in Srilanka. Syed Irfan is the founding /editor of Kamyaby Digest, Karachi since 2005. He is licensed NLPer, certified Hypnotherapist and Life Coach having professional experience of more than 28 years, lectured many universities, institutes and companies of Sind, Punjab and KPK. He has authored 28+ books on success yet.



You will receive (for online course):

- ✓ PDF Manual
- ✓ Audio files (mp3)
- ✓ Free live session for 30 minutes by Syed Irfan (worth Rs.1300)
- ✓ Free book کامیاب نوجوان by Syed Irfan (worth Rs.150)

For any query and registration, please contact:

HAPPYPAKISTAN.CLUB

Cell: 0335-242-77-66
0311-242-77-66
kamyaby.org@gmail.com
www.HappyPakistan.club
kamyaby

easypaisa · Upaisa · Meezan Bank · Bank Al Habib